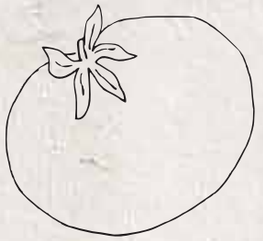
1台3役 ワンステップフード調理器

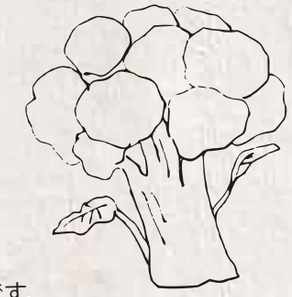
babybrezza™ (ベビーブレッツァ)

RECIPE BOOK

babybrezza™

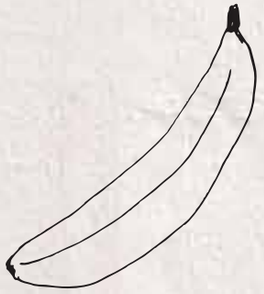


赤ちゃんに離乳食をあげることは、
とても楽しい親子のコミュニケーションです。
それまで母乳やミルクを吸っていた赤ちゃんは、離乳期になると
食べものを噛み砕いたり飲み込んだりする
「食べる」ことを練習するために離乳食を食べ始めます。
食べものとの初めての出会いです。



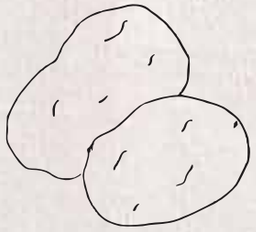
赤ちゃんが口にするものは安心安全な食材を選びたい。
忙しく慌ただしい毎日の中でも、
我が家ならではの味わいで離乳食を手づくりしたい。
ママとパパのそんな願いを叶えてくれる調理器、それがベビーブレッツァです。

調理法はとても簡単なのに本格的、
短時間で手軽に赤ちゃんの健康的な食事を手づくりできます。
レシピはあなたのアイデア次第で無限に広がります。



さらに、離乳食以外にもジュースやスープ、ディップなどの大人用レシピや、
やわらかい食材調理が必要なお年寄りのための
介護食づくりにも役立ちます。

ベビーブレッツァを通した食を取り巻くライフスタイルは、
家族みんなをつなぎ、
LOVE&HAPPINESSにあふれる食卓の風景を作ります。



（このレシピブックは、ベビーブレッツァを使って短時間で簡単に作ることができる
赤ちゃんとママ・パパ、家族のためのガイドブックです。）

INFORMATION

この本の使い方

1.

離乳食の時期について

この本では、赤ちゃんの食べ方の発達を表す離乳食の4つの時期の中で
ゴックン期とモグモグ期のレシピをメインに紹介しています。
固さや量を調整すれば、カミカミ期やパクパク期、大人のレシピ、介護食など
あなたのアイデア次第でレシピは無限に広がります。

※離乳食の4つの時期
ゴックン期（5〜6カ月ごろ） / モグモグ期（7〜8カ月ごろ）
カミカミ期（9〜11カ月ごろ） / パクパク期（1歳〜1歳6カ月ごろ）

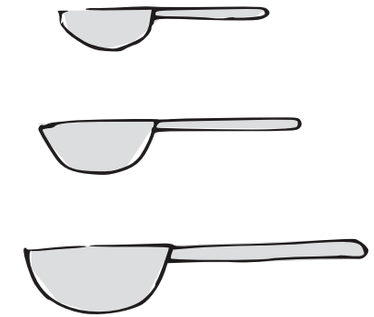
2.

この本のレシピの分量

記載しているレシピの分量は、だいたい3〜5食分が目安ですが、
一部作りやすい分量で表記しているものもあります。
出来上がり分量を記載していますので、赤ちゃんの月齢や体調に合わせて
1回の食べる分量を調整してください。

大さじ1=15ml / 小さじ1=5ml / 1カップ=200ml

3.



baby brezzaの料理法と特徴

①タンクに水を入れる
②カットした食材をbaby brezzaのカップに入れる
③タイマーをセットする
この3ステップだけで、食材を蒸し上げ自動的にブレンドしやわらかメニューが
出来上がります。蒸すだけやブレンドだけもOK。
専用の容器を使えばご飯を炊いたり、パスタを茹でることもできます。
baby brezzaの詳しい使い方や注意点については、
本体付属の取扱説明書を必ずご覧ください。

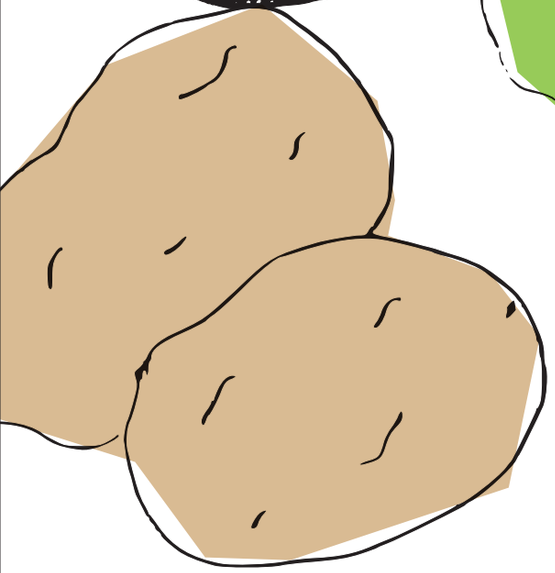
＜注意事項＞

1. 食物アレルギーについて
食物アレルギーの心配がある場合は自己判断せず、必ず専門医に相談してください。

2. 離乳食のスタート時期について
一般的に生後5〜6カ月ごろが目安と言われていますが、赤ちゃんの発育・発達は
個人差があるのでスタート時期もそれぞれ異なります。
まずは専門医に相談してからスタートしましょう。
離乳食は、1日1回、1さじのつぶしがゆから始めるのが一般的です。
なお、この本は離乳食の専門書ではなくbaby brezzaを使って
短時間で作ることができる簡単なレシピ例を紹介するガイドブックです。
離乳食に関する詳しい内容が載っている専門書と合わせて活用してください。

5~6
MONTHS
ゴックン期

固さの目安：滑らかにすりつぶした状態。ポタージュスープぐらいのトロトロした状態が目安



BROCCOLI POTATO

じゃがいもとブロッコリーのトロトロ

ほんのりミルクのまろやかな味わい

【材料】
○じゃがいも…中ぐらい2/3個（60g）
○ブロッコリー…約2房（30g）
○粉ミルク…小さじ1　○水…大さじ2

出来上がり分量 約120g

【作り方】
じゃがいもは皮をむき小さめに切る。ブロッコリーは房の部分を小さめにさく。お水180mlをスチームタンクに入れる。
全ての材料をbaby brezzaのカップに入れ、
「蒸す＋きざむ・つぶす」で20分にセットしてスタート

TOMATO

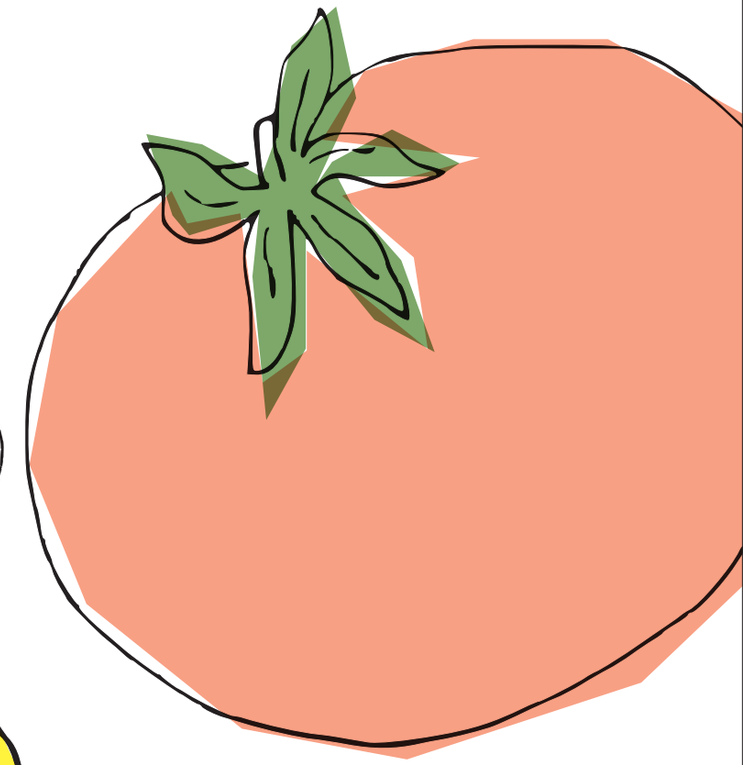
トマトのお粥

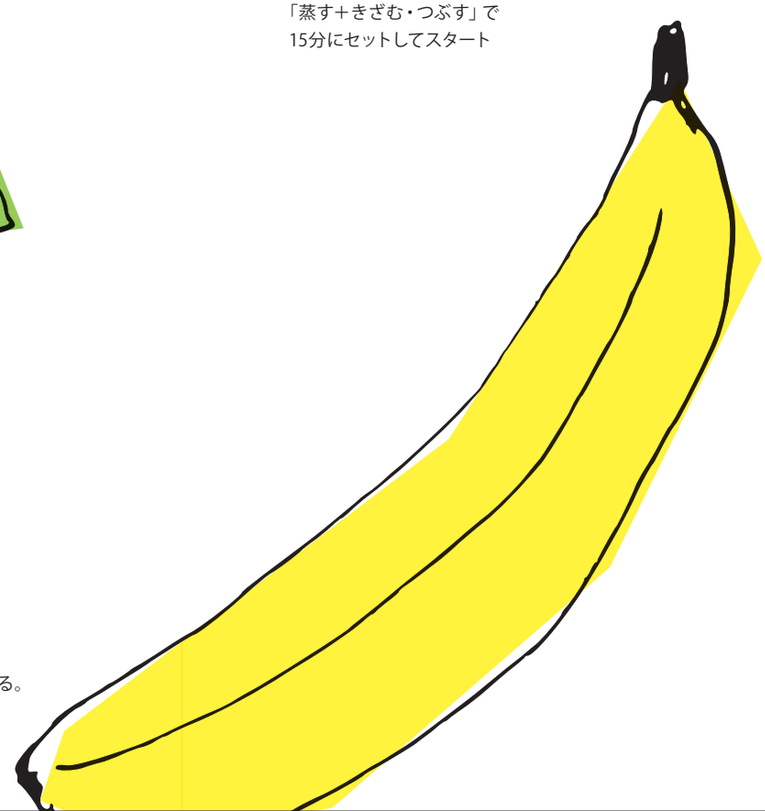
さっぱり味ののどごしなめらかなお粥

【材料】
○炊いた米…30g
○水…60ml
○トマト…中ぐらい1/6個（30g）

出来上がり分量 約140g

【作り方】
トマトは皮をむき小さめに切る。
お水180mlをスチームタンクに入れる。
全ての材料をbaby brezzaのカップに入れ、
「蒸す＋きざむ・つぶす」で
15分にセットしてスタート





BANANA

バナナのパン粥（※6ヵ月以降～）

ほんのり甘くて香ばしい味わい

出来上がり分量 約70g

【材料】
○サンドイッチ用のパン（耳なし）…2/3枚（20g）
○水…20ml　○バナナ…中ぐらい1/4本（30g）
○粉ミルク…小さじ1　○水…大さじ2

【作り方】
サンドイッチ用のパンは手で小さめにちぎる。バナナは皮をむき小さめに切る。お水180mlをスチームタンクに入れる。
全ての材料をbaby brezzaのカップに入れ、
「蒸す＋きざむ・つぶす」で10分にセットしてスタート

全ての材料をbaby brezza本体入れ、「蒸す＋きざむ・つぶす」で10分にセットする
steam&blendを10分にセットする

5~6 MONTHS
ゴックン期

固さの目安：滑らかにすりつぶした状態。ポタージュスープぐらいのトロトロした状態が目安

CABBAGE SPINACH ASPARAGUS

緑の野菜のソース

野菜本来の味わいを存分に楽しめる

出来上がり分量 約100g

【材料】
○ほうれん草（根本の固い部分以外）…13〜15枚（30g）
○アスパラガス（上半分）…1/2本（20g）
○キャベツ…大きめ1/2枚（30g）

【作り方】
ほうれん草はざく切りにする。アスパラガスは周りの筋を取り除き小さめに切る。キャベツは固い芯の部分を取り除きざく切りにする。
お水180mlをスチームタンクに入れる。
全ての材料をbaby brezzaのカップに入れ、
「蒸す＋きざむ・つぶす」で15分にセットしてスタート

CARROT ORANGE

人参とオレンジのトロトロ

人参の甘さとさわやかなオレンジの香り

出来上がり分量 約140g

【材料】
○人参…中ぐらい1/2本（40g）
○オレンジ（実と果汁）…1/4個（40g）

【作り方】
人参は皮をむき小さめに切る。
オレンジは皮と種を取り除き実の部分のみにする。
お水180mlをスチームタンクに入れる。
全ての材料をbaby brezzaのカップに入れ、
「蒸す＋きざむ・つぶす」で25分にセットしてスタート

PUMPKIN SWEET POTATO

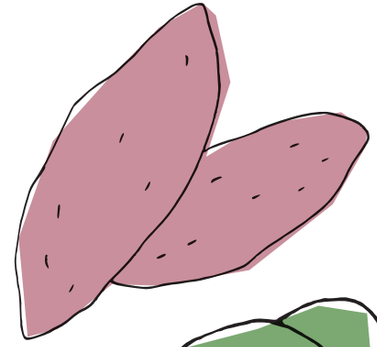
甘い黄色のソース

かぼちゃとさつまいもの甘さが◎

出来上がり分量 約120g

【材料】
○かぼちゃ…中ぐらい1/16個（40g）
○さつまいも…中ぐらい1/5本（20g）
○人参…中ぐらい1/4本（20g）
○オレンジ（実と果汁）…1/8個（20g）

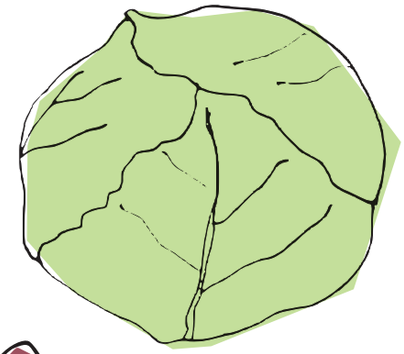
【作り方】
かぼちゃは皮をむき種を取り除いて小さめに切る。
人参とさつまいもは皮をむいて小さめに切る。オレンジは皮と種を取り除き実の部分のみにする。お水180mlをスチームタンクに入れる。
全ての材料をbaby brezzaのカップに入れ、
「蒸す＋きざむ・つぶす」で25分にセットしてスタート



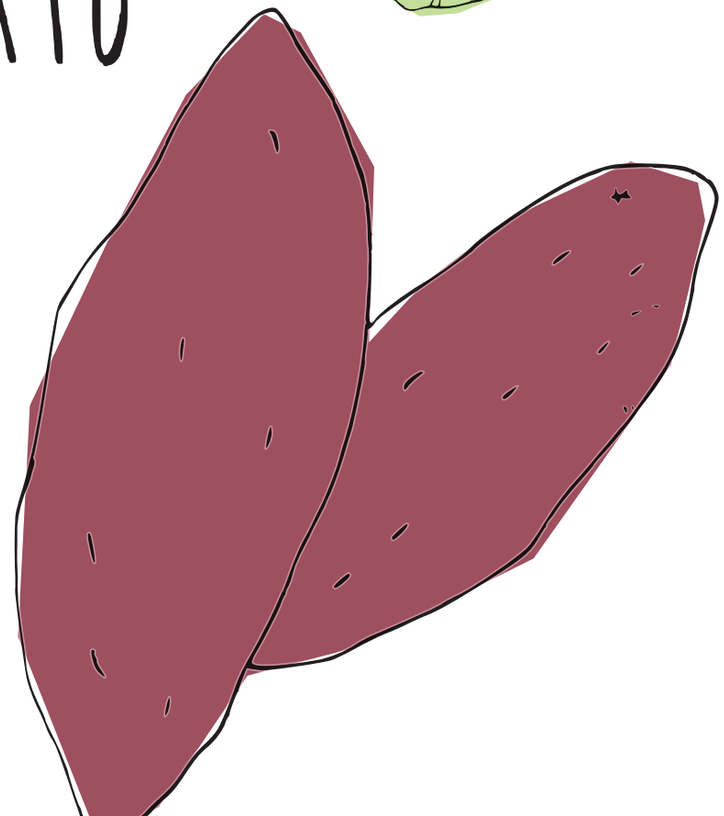
5~6 MONTHS

ゴックン期

固さの目安：滑らかにすりつぶした状態。ポタージュスープぐらいのトロトロした状態が目安



SWEET POTATO BROCCOLI CABBAGE



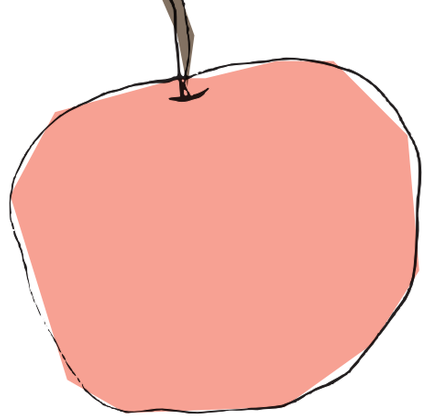
さつまいもと緑の野菜スープ

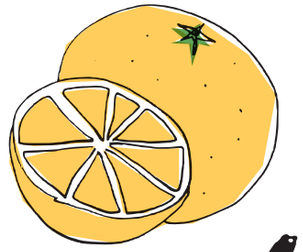
甘さの中にさわやかな味わいが広がる

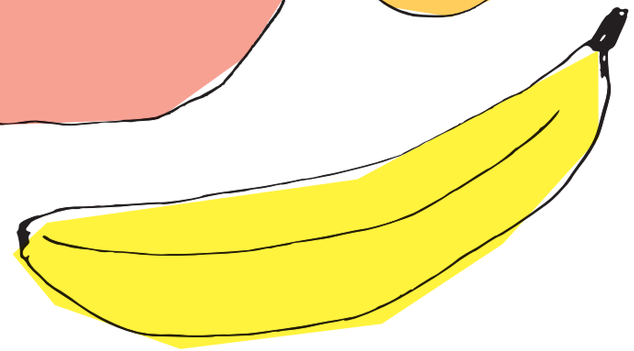
【材料】
○さつまいも…中ぐらい2/5本（40g）
○ブロッコリー…上の部分1 1/2房（20g）
○キャベツ…大きめ1枚（60g）

出来上がり分量 約130g

【作り方】
さつまいもは皮をむき小さく切る。
ブロッコリーは房の部分を小さめにさく。
キャベツは固い芯の部分を取り除きざく切りにする。
お水180mlをスチームタンクに入れる。
全ての材料をbaby brezzaのカップに入れ、
「蒸す＋きざむ・つぶす」で20分にセットしてスタート







APPLE BANANA ORANGE

リンゴとバナナとオレンジのトロトロ

さわやかな甘さでのどごし滑らか

出来上がり分量 約90g

【材料】
○リンゴ…中ぐらい1/8個（30g）
○バナナ…中ぐらい1/4本（30g）
○オレンジ（実と果汁）…1/6個（30g）

【作り方】
リンゴとバナナは皮をむき小さめに切る。
オレンジは皮と種を取り除き実の部分のみにする。
全ての材料をbaby brezzaのカップに入れ、
「きざむ・つぶす」を10～15秒押す

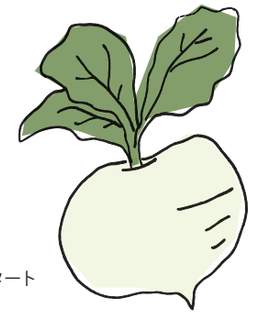
TOMATO TURNIP

出来上がり分量 約125g

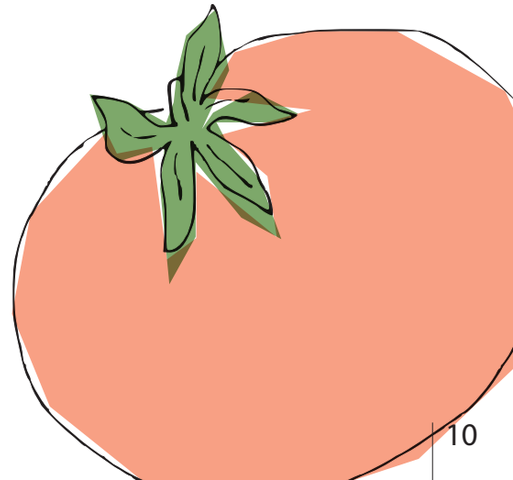
トマトとかぶと豆腐のトロトロ

トマトの酸味がおいしい！豆腐でのどごしも滑らか

【材料】
○トマト…中ぐらい1/4個（45g）
○かぶ…中ぐらい1/2個（50g）
○絹ごし豆腐…30g

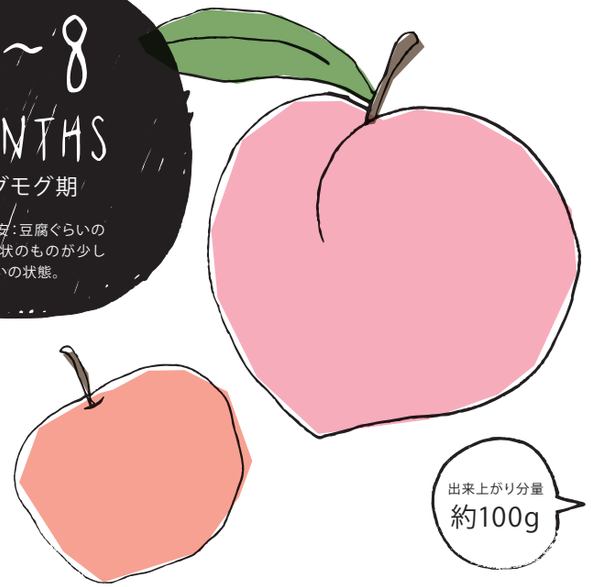


【作り方】
トマトとかぶは皮をむき小さく切る。
絹ごし豆腐はひと口大に切る。
お水180mlをスチームタンクに入れる。
全ての材料をbaby brezzaのカップに入れ、
「蒸す＋きざむ・つぶす」で10分にセットしてスタート



7〜8
MONTHS
モグモグ期

固さの目安：豆腐ぐらいの
固さの粒状のものが少し
残るぐらいの状態。



PEACH APPLE

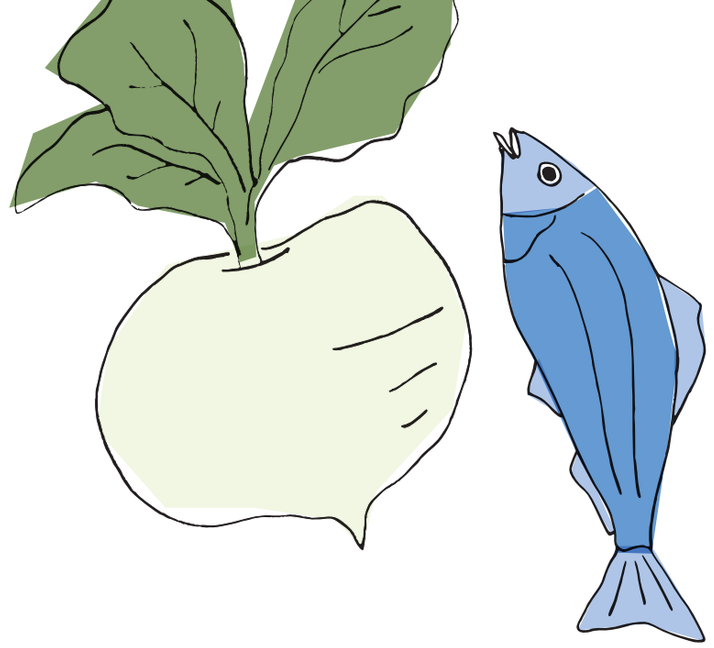
ももとりんごのデザート

ブレンド加減でつぶつぶ感を残してみて

【材料】
○もも（缶詰でも可）…中ぐらい1/2個（60g）
○りんご…中ぐらい1/6個（45g）

出来上がり分量
約100g

【作り方】
ももとりんごは皮をむき小さめに切る。
全ての材料をbaby brezzaのカップに入れ、
「きざむ・つぶす」を5〜10秒押す
（好みの固さに調節してください）



FISH TURNIP

白身魚とかぶのお粥

ほんのり磯の香りのトロトロお粥

【材料】
○炊いたお米…40g
○かぶ…中ぐらい1/2個（50g）
○生の白身魚…20g

出来上がり分量
約130g

【作り方】
かぶは皮をむき小さめに切る。
白身魚は骨を取り除いて2〜3cmにカットする。
お水180mlをスチームタンクに入れる。
全ての材料をbaby brezzaのカップに入れ、
「蒸す＋きざむ・つぶす」で
20分にセットしてスタート

BANANA ORANGE

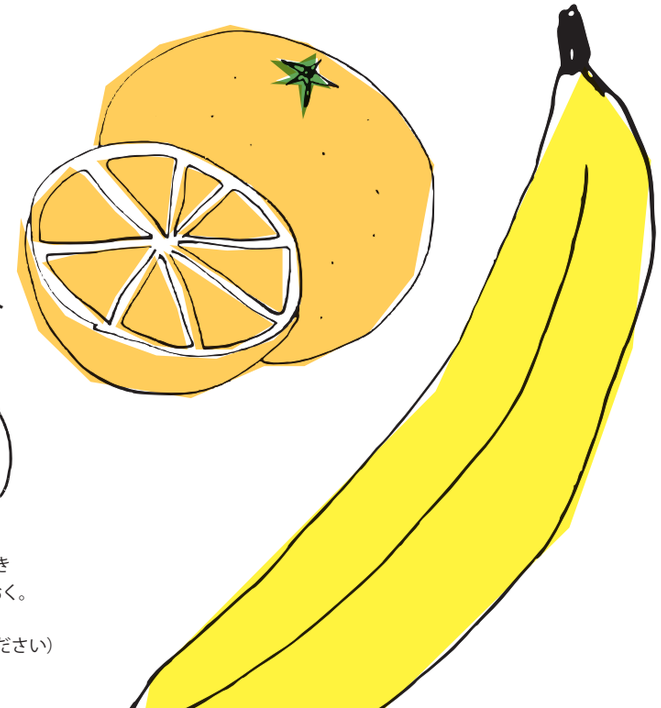
バナナとオレンジのヨーグルト

ちょっぴり酸味のあるさわやかなデザート

【材料】
○バナナ…中ぐらい1/2本（60g）
○ヨーグルト…30g
○オレンジ（実と果汁）…1/6個（30g）
○粉ミルク…大さじ1　○お湯…大さじ2

出来上がり分量
約120g

【作り方】
バナナは皮をむいて小さく切る。オレンジは皮と種を取り除き
実の部分のみにする。粉ミルクはお湯であらかじめ溶いておく。
全ての材料をbaby brezzaのカップに入れ、
「きざむ・つぶす」を5〜10秒押す（好みの固さに調節してください）



SWEET POTATO APPLE / CARROT

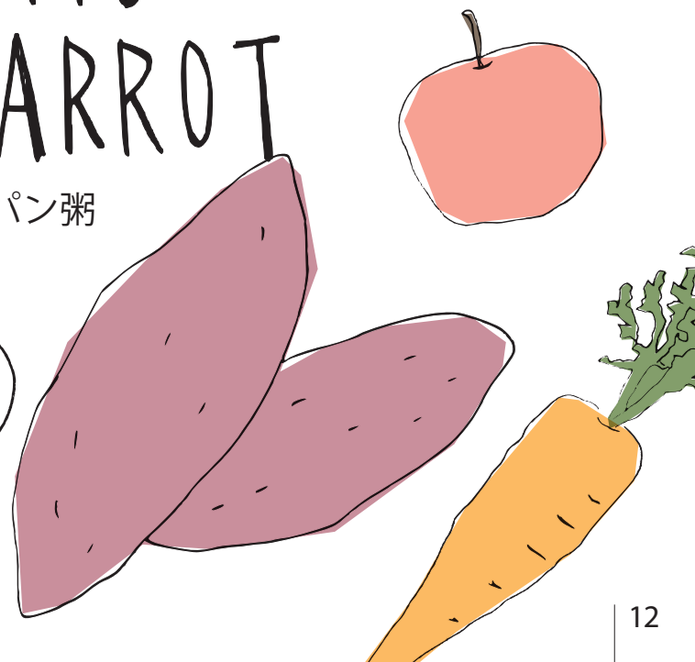
さつまいもとリンゴと人参のパン粥

赤ちゃんが大好きな甘い味わい

【材料】
○サンドイッチ用のパン（耳なし）…2/3枚（20g）
○さつまいも…中ぐらい1/5本（20g）
○りんご…中ぐらい1/8個（30g）
○人参…中ぐらい2/5本（30g）

出来上がり分量
約120g

【作り方】
サンドイッチ用のパンは手で小さめにちぎる。
さつまいもとりんごと人参は皮をむき小さめに切る。
お水180mlをスチームタンクに入れる。全ての材料を
baby brezzaカップに入れ、「蒸す」で20分にセットする。
蒸し終わったら「きざむ・つぶす」を5〜10秒押す
（好みの固さに調節してください）



OTONA RECIPE
大人のレシピ

AVOCADO

アボカドディップ

パンやクラッカーにつけたり、
野菜スティックのソースにも◎

出来上がり分量
約100g

【材料】
○アボカド…1/2個（60g）　○たまねぎ…1/8個（30g）
○クリームチーズ…大さじ1　○レモン汁…大さじ1
○オリーブオイル…小さじ1　○塩、こしょう…適宜

【作り方】
アボカドは皮をむき小さめに切る。タマネギは皮をむき細かく切る。
全ての材料をbaby brezzaのカップに入れ、15〜20秒「きざむ・つぶす」を押す

PUMPKIN

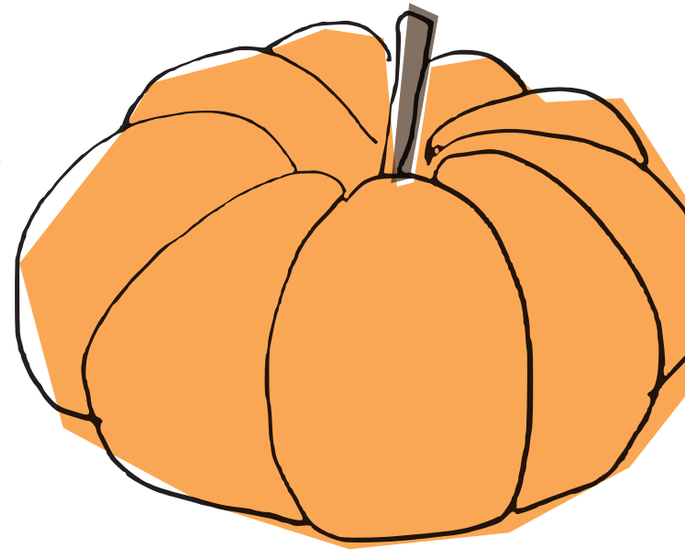
かぼちゃのスープ

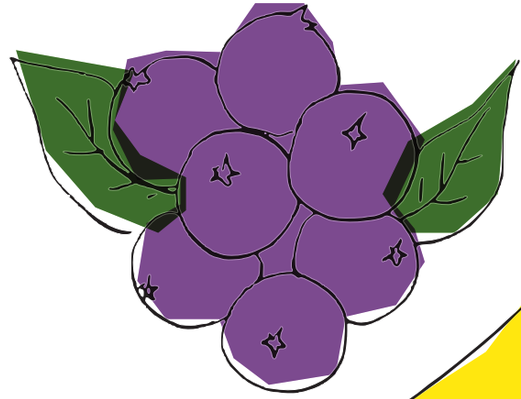
かぼちゃの美味しさを存分に楽しめる簡単スープ

【材料】
○かぼちゃ…中ぐらい1/4個（160g）
○牛乳…50ml
○生クリーム…大さじ2
○固形スープ…1/4（1g）
○塩、こしょう…適宜

出来上がり分量
約230g

【作り方】
かぼちゃは皮をむき小さめに切る。
お水180mlをスチームタンクに入れる。
かぼちゃをbaby brezzaのカップに入れ、
「蒸す」で20分にセットする。蒸し上がったら
他の材料もすべてbaby brezzaのカップに入れ、
「蒸す＋きざむ・つぶす」で10分にセットしてスタート





BLUE BERRY BANANA

ブルーベリーとバナナのジュース

朝にぴったり♪栄養たっぷりジュース

【材料】
○冷凍ブルーベリー…15粒（35g）
○バナナ…中ぐらい1/4本（30g）
○ヨーグルト…80g　○牛乳…大さじ2
○はちみつ…大さじ1

出来上がり分量
約170g

【作り方】
バナナは皮をむき小さめに切る。
全ての材料をbaby brezzaのカップに入れ、
15〜30秒「きざむ・つぶす」を押す

RICE

ふんわり美味しい炊きたてごはん

【材料】
○お米…1/2カップ
○水…1/2カップ

【作り方】
磨いだお米と水をグレインバスケットに入れる
お水180mlをスチームタンクに入れる。
カッターユニットを外して材料が入ったグレインバスケットを
baby brezzaのカップにセットし、「蒸す」で30分にセットしてスタート

グレインバスケット ｜ Grain Basket

※グレインバスケット（別売り）は、お米やパスタを調理する専用容器です。

PASTA

ささっと簡単♪ 茹でたてパスタ

【材料】
○パスタ（マカロニまたはペンネ）…1/2カップ
○水…1/2カップ

【作り方】
パスタと水をグレインバスケットに入れる
お水180mlをスチームタンクに入れる。
カッターユニットを外して材料の入ったグレインバスケットを
baby brezzaのカップにセットし、「蒸す」で25分にセットしてスタート

5~6 MONTHS / ゴックン期

じゃがいもとブロッコリーの
トロトロ…P5

バナナのパン粥…P6

トマトのお粥…P6

緑の野菜のソース…P7

甘い黄色のソース…P8

人参とオレンジのトロトロ…P8

さつまいもと緑の野菜スープ…P9

トマトとかぶと豆腐の
トロトロ…P10

リンゴとバナナとオレンジの
トロトロ…P10

7~8 MONTHS / モグモグ期

バナナとオレンジの
ヨーグルト…P11

ももとりんごの
デザート…P11

白身魚とかぶの
お粥…P12

さつまいもとリンゴと人参の
パン粥…P12

OTONA RECIPE

アボカドディップ…P13

かぼちゃのスープ……P14

ブルーベリーとバナナの
ジュース…P14

RICE

お米…P15

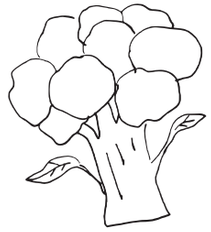
PASTA

パスタ…P16

babybrezza™ COOKING GUIDE

「蒸す」時間は食材によって異なります。野菜なら竹串がすっと通る程度、
魚や肉は完全に生の部分がなくなり全体に熱が通るまで蒸します。
ここでは、レシピブックに登場する果物と野菜を中心に目安となる「蒸す」時間を紹介します。
出来上がり分量が【約1カップ（=200ml）】（ほうれん草とキャベツは出来上がり分量が約1/2カップ）。
ここで記載する「蒸す」時間はひとつの目安です。ご自信で調理を経験しながら調整していきましょう。

VEGETABLES



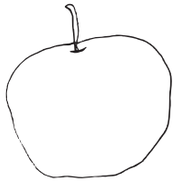
15 min BROCCOLI

大2/3個 固い茎の部分以外を使用 ▸▸▸ 15分

25 min CARROT

中1本 ▸▸▸ 25分

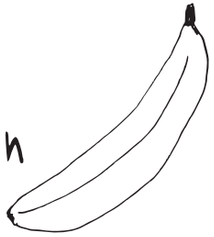
FRUITS



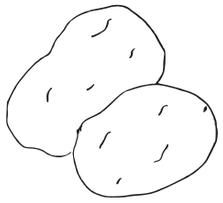
15 min APPLE

中1個 ▸▸▸ 15分

BANANA 15 min

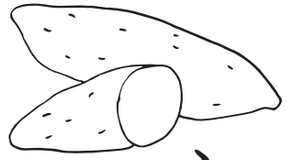


中2本 ▸▸▸ 15分



POTATO 20 min

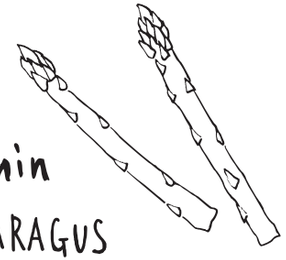
小2個 ▸▸▸ 20分



SWEET POTATO 30 min

小1本 ▸▸▸ 30分

15 min ASPARAGUS

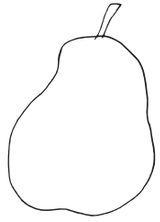


中8本 固い茎の部分以外を使用。筋は取る ▸▸▸ 15分

15 min PEACH

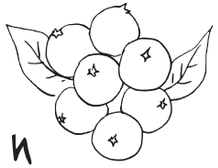
小2個 ▸▸▸ 15分

PEAR 10 min



中1個 ▸▸▸ 10分

10 min BLUE BERRY

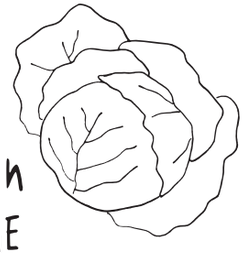


1 1/3カップ ▸▸▸ 10分

15 min SPINACH

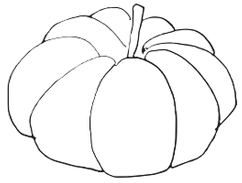
約45枚 根本の固い部分以外を使用 ▸▸▸ 15分

15 min CABBAGE



大2 1/2枚 固い芯の部分以外を使用 ▸▸▸ 15分

20 min PUMPKIN

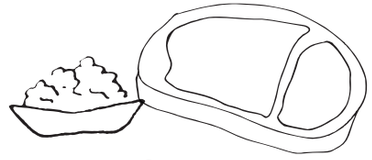


大1/4個 ▸▸▸ 20分

FISH & MEAT

20 min FISH

切り身1 1/2切れ 白身魚を使用。骨は取り除く ▸▸▸ 20分



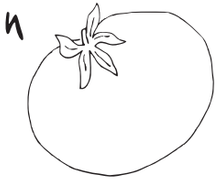
MEAT 25 min

挽き肉3 3/5カップ ▸▸▸ 25分

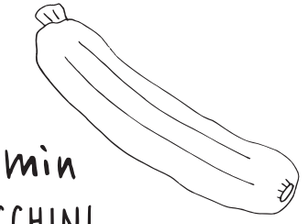
15 min TURNIP

中3個 ▸▸▸ 15分

10 min TOMATO



大1個 トマトの皮は ▸▸▸ 10分



15 min ZUCCHINI

大1本 ▸▸▸ 15分

babybrezza™

サイズ　W23×D20×H18
重量　1.5kg
消費電力　スチーム時（400W）　ブレンド時（150W）

ACCESSORIES

ORANGE
GREEN

冷凍用容器クアトロ
Storage Quattro

グレインバスケット
Grain Basket

ORANGE
GREEN

カッティングボード
Cutting Board

専用ヘラ
Spatula

専用ブラシ
Cleaning Brush

T-REX COMPANY LTD.